

家報

2018.06

No.20

為愛學習，是一件幸福的事。

生命中 的 不可或缺





家， 不能只是房子

家庭主流化， 是社會問題的預防針

家庭是社會的基礎，家庭牽涉的層面非常廣泛，家庭主流化可以讓社會的資源得到更有效率的應用。當政府把資源挹注到家庭時，可以預防更多社會問題。美國威斯康辛大學教授 Dr. Karen Bogenschneider 的研究報告指出，家庭是社會各種問題的關鍵核心，關心家庭可以改善大部分的社會問題，如青少年、勞工、老人等問題。任何政府如果以家庭為核心，不但能節省社會成本，而且能發揮更大的效益。

家庭，需要被重視

聯合國將 1994 年訂為「國際家庭年」，正是因為各國皆意識到，有活力且具生產力的家庭，對國家未來發展之影響力不可小覷。目前，台灣的社工界對於家庭工作的觀點也越來越重視。實際參與社會工作的人發現，不能只處理個案問題，應該要關注到家庭整體問題。

愛盟一方面培訓講師，另一方面蒐集不同推動家庭主流化機構的重要資訊，建立各領域的經驗回饋、修正方向與做法的溝通平台。目前我們第一階段最重要的目標是：傳遞信念、連結團隊。透過我們擁有的資源與經驗，未來將可以從教育的角度來辦研討會，協助建立團段，分享討論平台。

這是我們要做的事

就像陽光、空氣、水，家庭與我們每個人息息相關。雖然家庭主流化還有漫長的路要走，但我們責無旁貸地需要立即出發。把焦點轉回家庭，就是我們要做的事。





會有爭吵， 但愛卻更多

✿ 詹希珍, 充滿創意的大學生. 在古靈精怪的背後, 是因為有愛她的家人給予無限的支持.

不一樣的我們

我父母的個性是截然不同的。爸爸屬於保守、實際，比較不敢嘗試。媽媽心思細膩、勇於嘗試，但有時會太天馬行空，而我則是他們的綜合體。爸爸總喜歡透過實際的行動表達愛，比方說開車接送。跟他的關係猶如朋友，他很願意分享日常裡的細節。因此，我們很常在交通時刻裡談天，即使到了停車場，有時候甚至會在繼續待在車上半小時到一小時，直到媽媽打電話來催促後才罷休。而媽媽常常扮演給予意見的角色，因為她很有遠見。可是，當想要先被同理時，就會產生摩擦。雖然，其實她說得很有道理。

吵吵鬧鬧的愛

我們家很愛為著生活裡的各種細節爭吵，一天至少一次。雖然如此，並非關係不好，而是因為彼此的真實。每當我想要改變媽媽的時候，爸爸都會提醒我：「如果想要改變對方，那應該要改變的，其實是自己。」起初會無法消化這句話。久而久之便會明白自己的有限，也開始做出調整。過去，很容易會看見媽媽的缺點與不完美，但若一直注意那些，就完全看不到她的好。所以現在偶爾還是會對她很生氣，卻練習放遠看，並且讚美她的優點，也會看見自己不足夠的地方。過程中，也不斷發現她的接納與寬容。雖然家裡會有不完美的時候，但也因為如此，反而加添了它獨有的可愛，就好比有些缺點其實也是優點一般。無論如何，對我而言，家庭是最重要的，也是影響最大的。

更認識自己

我所生長的家庭是可以包容我不完美的地方，也讓我可以有足夠的安全感。我們都願意在彼此面前展現最真實的自己。即使我們有許多的不同，卻願意刻意地改變自己，同時也更加認識自己的樣貌。





幸福， 也會有衝突

蔣瑀, 喜歡用行動表達愛,
若對方因而感到一絲幸福, 就是最大的滿足。

極其可愛

從小，因為父親的缺席，媽媽就給我雙倍的愛。但那不代表這些愛裡沒有傷害，也不代表，我會因此不需要父親。在許多的矛盾裡，與媽媽的爭吵與日俱增。前陣子在網路上看到一句很貼切的話「每天都在嫌棄妳，卻又不准別人傷害妳。」雖然，知道她是刀子嘴豆腐心，然而在成長過程中，難免會因為話語感到受傷。可是，每當我表達心中的感受後，她總會願意調整自己，即使不是立即性的轉變，可是在我眼裡，那都極其可愛。

媽媽不知道的好

媽媽善良且感性，光是看社會新聞都能落淚。她也容易被感動與細膩，總是替我著想。有時候也很心疼她的沒有自信，她最常說的話就是「對不起，沒有辦法給妳最好的。」不管說過多少次她的美好，她卻常常會遺忘。比方說，她做的咖哩烏龍麵，在人眼裡看來簡單的料理，但在我心中是五星級主廚都無法相比的美味。可是，媽媽總會覺得不夠好。另外，她總會早起為我預備早餐和水果，她用盡全力在呵護我。在出門前，她會抱抱我；在回家時，她會肯定我當天的穿著。在這些日積月累的習慣裡，也是透過不斷的衝突與磨合堆疊而成的幸福。

永遠的小孩

在不久前，我們才為了不足掛齒的生活瑣事爭執，都不願意退讓的我們，整整一天沒有對話。但讓我印象最深刻的是，隔日早晨，她輕輕開啓我的房門，抱著極度任性的我，哭著向我說「對不起，我愛妳。」而我也流下眼淚，表達歉意。在這事件過後，才知道不論我能有多麼社會化的表現，但在家裡，我還可以是一個小孩，而且仍會被接納與看重。即便我們都有很多不完美以及驕傲的時刻，可是，愛又能隨即掩蓋這一切。我想，家庭就是會這樣吵吵鬧鬧，可是，又會在淚流以後，給予擁抱。





就是喜歡我的家

✿ 簡耀，研究生，細膩且看重家人關係。
沒有什麼理由，因為我喜歡和家人在一起。

最需要守護的地方——家

家庭，深深影響著我現在想要做的事。我渴望人們能夠學習怎麼經營家人關係，並且再次將注意力回歸家庭。因為許多家庭雖然彼此生活在一起，但身邊最親近的人卻常常被忽略。有一本書提到：「男人身為一個戰士，他會在很多地方勇敢奮鬥，比方說職場、金錢與名聲，但卻常常忽略了他最需要勇敢的地方——家庭。」我想這是多數的男性很容易忘記的，因此在我心深處，希望能喚醒人們對於家庭的重視。

喜歡花時間給家人

從小到大，我的家庭關係是緊密與融洽的，我很喜歡全家在一起的感覺，像是在餐桌前一起捧腹大笑的時光。甚至，與其花時間給外面的朋友，我更願意保留給家人。也因為在家庭中得到滿足，讓我比較不會在意被同儕拒絕或不被接納的情況，因為我知道在家裡有人愛我、有人關心我。然而，即便家庭帶給我莫大的快樂，卻仍有許多不完美需要學習的事情，像是「處理衝突」。我們家在面對衝突時，很少會直接真誠地表達道歉，總有說不出的警扭，通常是以為時間會淡化一切。就在去年的母親節，因著全家一段深度的對話，打開了我藏在心中的結。

學習讀懂彼此的愛

在那次全家一起的深度談話中，我們營造了彼此可以說真心話的氛圍，緩緩道出了平常不好意思表達的言語。媽媽說從小我心情不好時，常常悶不吭聲，她也無從參與我的世界並瞭解背後原因，因此時常覺得十分挫折；我解釋自己比較細膩敏感，容易感到被冒犯而賭氣不說話。這段精心的家庭時光，我感受到彼此真心誠意的傾聽與表達。聽到媽媽的一席話，對我而言是一種釋懷，我瞭解到媽媽也一直努力學習怎麼跟我互動，過程中那些不熟練的表達方式其實並非惡意。這事以後，我也更學習讀懂他們的「總是願意」，總是願意為了我而練習調整愛的方式。



即使有很多的不完整，
即使存在許多的不完美，
但終究是生命中的不可或缺。

家，是你我的不可或缺。



家報

用和諧的聲音抹去不好的記憶。家的報紙，家的味道，家的點滴。
用和諧的聲音帶出美好的回憶。家的大事，家的小事，都在這裡。



愛盟基金會 2018 年 05 月經常費及業務報告
 收入合計：1,502,856 元 / 支出合計：2,669,164 元
 本年度至 5 月 31 日止，經費不足 1,166,308 元

敬邀您與愛盟一起「守護家庭」！若您願意參與或贊助愛盟，請 E-mail 或來電愛盟。本會透過媒體與教育，在全台灣推動家庭教育，無論人力和物力的支出，非常需要大家以金錢來支持！

電匯捐款

聯邦銀行 公館分行
 帳號：024-508-911-552
 戶名：財團法人愛盟家庭
 文教基金會

郵政劃撥捐款

帳號：50058046
 戶名：財團法人愛盟家庭
 文教基金會

ATM 轉帳捐款

聯邦銀行代碼 803
 帳號：024-508-911-552

* 轉帳或匯款後，請傳真或 MAIL，告知捐款人姓名、電話、地址及轉出帳號後 5 碼，以便查詢。
 * 感謝您的支持，收到您的捐款後，我們會為您寄上可報稅的捐款收據。如有問題，請來電 02-2911-1553 分機 202 洽詢楊姊妹。



愛盟大事記 2018 年 1-5 月

校園性別教育	婚姻親子課程	總和
72 場次	37 場次	109 場次
6725 人	1270 人次	7995 人

家的 回聲

對於家報，你想說？

★會想看到的主题 ★提供建議與鼓勵
 每篇回應，我們將認真閱讀並盡力執行
 敬請期待每個月第三週的推陳出新！



致力**家**庭教育、推動學習型**家**庭文化、轉化國**家**社會

愛盟用文字 / 故事 / 影音圖像
從愛的觸角探向交友戀愛 / 婚姻家庭 / 親子關係
豐富美好的全人關懷學習生活



FB 粉絲
專頁
愛盟家庭文教基金會



新歌上線

《親愛的》

獻給 - 與眾不同

用一首歌, 謝謝默默守候與付出的你。



親愛的 我忘了

有沒有 告訴過

我有多麼多麼 喜歡

牽著你的手

親愛的 我有缺點和軟弱

但你卻 一再一再地包容

不曾離開過

你是我的與眾不同

你是最美麗的天空

我只想要大聲地說

這一輩子有妳有我

我們愛的方式不同

但妳在我的心中

沒有人 沒有人

能夠替代妳笑容

我們有著許多不同

但在這平凡的生活

我不能 我不能

沒有你的身影相佐



願每顆善解人意的心, 都被紀念與呵護。



愛盟 Love Covenant Family Education Foundation
家庭文教基金會

T 02-2911-1553 / F 02-2911-1098 / E lcfef2007@gmail.com

新北市新店區北新路三段 215 號 4 樓